



ИП Белоусова Н.В.



**Примерное 15-ти дневное меню для лагерей с
дневным прибытием на базе образовательных
учреждений**

Возрастная категория старшая

День 1

№ реп	Приём пищи,наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
42	Сыр российский	15	3,42	4,41	0	54
41	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
94	Суп молочный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	250	7,4	7,4	22,41	186
ТТК № 14	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	14,96	97,13
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого за завтрак:	735	24,45	27,05	76,79	648,93
	Обед					
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,99	6,15	3,72	74,2
80	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	2,54	2,79	16,61	100,87
287	Тефтели (2 - й вариант)	100	8,62	8,78	9,54	151,96
205	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,53	5,04	36,06	215,33
373	Компот из ягод	200	0,12	0,1	27,49	111,4
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,54	163,1
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5
	Итого за обед:	970	28,88	24,12	162,44	967,36
	Всего:		53,33	51,17	239,23	1616,29

День 2

№ реп	Приём пищи,наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47
235	Пудинг из творога (запеченный)/ со сметаной	210	30,54	23,02	49,04	525,5
ТТК № 8	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,12	10,45	46,6
	Кондитерское изделие	30	0	0	23,8	96
	Итого за завтрак:	560	34,04	25,14	110,39	805,1
	Обед					
20	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,07	9,02	87,4
62	Борщ с мясом	250	9,89	7,27	13,73	160
255	Биточки рыбные, запеченные	120	15,96	5,64	11,5	160,5
321	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	164,7
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Плоды или ягоды свежие (по сезону)	100	0,8	0,4	7,5	41
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	163,1
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5
	Итого за обед:	1080	41,21	25,5	153,95	1024,8
	Всего:		75,25	50,64	264,34	1829,9

День 3

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47
41	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99
42	Сыр российский	15	3,42	4,41	0	54
94	Суп молочный с крупой (пшено)	200	5,79	5,47	18,56	146,8
ТТК № 9	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40,8
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого за завтрак:	775	20,32	26,44	77,83	633,4
	Обед					
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,08	2,37	67,3
68	Щи зелёные	250	2,75	7,01	9,14	110,8
282	Шницель рубленый (говядина)	100	15,53	11,52	15,69	228,72
336	Капуста тушёная	180	3,71	5,82	16,97	135,18
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	85,33
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5
	Итого за обед:	960	33,07	31,63	128,17	917,63
	Всего:		53,39	58,07	206	1551,03

День 4

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
41	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
93	Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,18	6,51	23,5	181,5
ТТК № 3	Какао с молоком	200	4,08	3,54	16,58	114,53
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
454	Пирожки с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,50	3,75	34,77	186,83
	Итого за завтрак:	570	18,66	21,3	101,05	665,36
	Обед					
22	Салат из свежих помидоров со сладким	100	0,9	4,7	4,3	66
135 ¹	Суп из овощей	250	2,2	4,4	12,4	99
258	Шницель рыбный натуральный	120	17,96	5,36	11,68	166
939 ⁴	Гарнир сложный (пюре картофельное и свекла тушёная в соусе)	180	3,42	4,61	22,58	145,49
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,03	27,7	113
	Плоды или ягоды свежие (по сезону)	100	0,8	0,4	7,5	41
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,54	163,1
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5
	Итого за обед:	1090	35,8	20,76	155,18	944,09
	Всего:		54,46	42,06	256,23	1609,45

День 5

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,8	0,2	10,6	52
41	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
215	Омлет натуральный (на молоке)	200	19,53	18,83	3,21	260,43
ТТК № 14	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	14,96	97,13
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого за завтрак:	760	33,2	34,21	62,97	698,06
	Обед					
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,09	6,16	3,47	73,7
85	Суп картофельный с клёцками	200/50	2,93	3,11	16,61	106,15
ТТК № 10	Плов из птицы	300	31,95	26,11	42,91	534,43
ТТК № 4	Кисель из сока плодового натурального	200	0,95	0,00	25,50	105,80
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5
	Итого за обед:	980	46,24	36,58	152,29	1110,38
	Всего:		79,44	70,79	215,26	1808,44

День 6

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Плоды или ягоды свежие (по сезону)	100	0,8	0,4	7,5	41
42	Сыр российский	15	3,48	4,42	0	54
41	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
185	Каша жидкая (рисовая)	200	4,55	6,08	28,38	168,44
ТТК № 9	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
454	Пирожки с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,50	3,75	34,77	186,83
	Сок натуральный	200	1,50	0,00	22,80	97,20
	Итого за завтрак:	785	17,93	22,15	129,65	770,77
	Обед					
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	0,99	6,15	3,72	74,2
78	Суп картофельный вегетарианский	250	1,52	4,84	8,96	85,5
ТТК № 6	Печень, тушенная в соусе	120	26,85	10,93	11,25	250,77
314	Каша вязкая пшеничная	180	4,85	5,09	29,46	183,05
372	Компот из свежих плодов	200	0,32	0,08	24,2	98,8
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5
	Итого за обед:	980	43,85	28,29	141,39	982,62
	Всего:		61,78	50,44	271,04	1753,39

День 7

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Фрукты или ягоды свежие (по сезону)	100	1,1	0,4	10,6	52
41	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
237	Запеканка из творога/ со сметаной	200/10	35,33	25,6	34,7	510,3
ТТК № 8	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,18	15,69	69,9
	Итого за завтрак:	550	40,38	34,98	78,39	788,2
	Обед					
	Огурец свежий	100	0,7	0,1	1,9	11
313 ⁴	Суп картофельный/ с рыбой	250	14,39	2,82	13,33	136,3
305	Котлеты рубленые из птицы	120	18,53	17	18,9	303
205	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,53	5,04	36,06	215,33
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	85,33
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5
	Итого за обед:	835	50,47	26,16	154,19	1041,26
	Всего:		90,85	61,14	232,58	1829,46

День 8

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
41	Масло сливочное	15	0,15	10,8	0,15	99
185	Каша жидкая (манная)	200	3,02	3,87	25,31	148
ТТК № 14	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	14,96	97,13
	Хлеб пшеничный	25	1,87	0,15	13,07	58,25
454	Пирожки с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,50	3,75	34,77	186,83
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого за завтрак:	700	17,51	26,25	96,26	695,21
	Обед					
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24
67	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,74	4,88	8,48	84,75
276	Жаркое по-домашнему	300	19,5	12	33,3	324
379	Кисель из сушеных фруктов	200	0,23	0,01	35,27	142,2
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,4	0,4	9,8	47
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,54	163,1
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5
	Итого за обед:	1090	33,05	18,75	159,67	935,55
	Всего:		50,56	45	255,93	1630,76

День 9

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
294	Запеканка из печени с рисом	250	31,2	12,69	34,34	376,39
ТТК № 9	Чай с сахаром	200/10	0,2	0	10	40,8
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,24	20,92	93,2
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого за завтрак:	700	40,24	17,93	73,26	616,39
	Обед					
20	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,07	9,02	87,4
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200/50	7,84	5,52	12,45	153,59
242	Рыба(филе) отварная	120	21,19	0,82	0,92	96
321	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	164,7
378	Кисель из ягод свежих	200	0,14	0,04	34,34	110,8
	Плоды или ягоды свежие (по сезону)	100	0,8	0,4	7,5	41
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5
	Итого за обед:	1080	44,37	18,81	152,55	943,79
	Всего:		84,61	36,74	225,81	1560,18

День 10

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,8	0,2	10,6	52
41	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
176	Каша вязкая с изюмом	250	7,45	8,1	64,75	361,7
ТТК № 3	Какао с молоком	200	4,08	3,54	16,58	114,53
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Итого за завтрак:	610	16,23	19,34	118,13	710,73
	Обед					
	Огурец свежий	50	0,35	0,05	0,95	5,5
	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	12
59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	250	2,73	5,95	13,68	119,25
277	Гуляш	50/50	12,89	10,18	3,27	156,25
314	Каша вязкая (гречневая)	180	5,59	5,11	25,1	168,6
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5
	Сок натуральный	200	1,50	0,00	22,80	97,20
	Итого за обед:	1160	33,09	22,75	155,38	946,7
	Всего:		49,32	42,09	273,51	1657,43

День 11

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Фрукты или ягоды свежие (по сезону)	100	0,8	0,4	7,5	41
231	Сырники из творога с повидлом	170/30	31,85	21,54	32,38	447,8
ТТК № 8	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	90
	Сок натуральный промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	1,50	0,00	22,80	97,20
	Итого за завтрак:	700	35,75	23,54	79,98	676
	Обед					
12	Свекольник	250	9,24	51,39	44,16	104,79
282	Котлеты рубленые (говядина)	100	15,53	11,52	15,69	228,72
344	Рагу из овощей	180	3,36	7,68	17,97	154,62
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,03	27,7	113
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5
	Итого за обед:	860	37,89	71,82	169,32	891,43
	Всего:		73,64	95,36	249,3	1567,43

День 12

№ рецеп	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
41	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
42	Сыр российский	15	3,42	4,41	0	54
298	Голубцы ленивые	200	14,77	10,85	22,85	248,61
ТТК № 14	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	14,96	97,13
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого за завтрак:	675	31,06	30,44	72,01	688,24
	Обед					
22	Салат из свежих помидоров со сладким	100	0,9	4,7	4,3	66
82	Суп картофельный с макаронными изделиями/с птицей	250/20	4,79	4,19	17,14	125,85
842 ⁴	Птица тушёная	120	16,81	11,62	1,99	180,34
321	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	164,7
373	Компот из ягод	200	0,12	0,1	27,49	111,4
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5
	Сок натуральный	200	1,50	0,00	22,80	97,20
	Итого за обед:	1200	37,11	27,57	162,04	1035,79
	Всего:		68,17	58,01	234,05	1724,03

День 13

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Фрукты или ягоды свежие (по сезону)	100	0,8	0,4	7,5	41
6	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
216	Омлет с сыром	200	25,64	31,48	3,04	398,04
ТТК № 9	Чай с сахаром	200	0,2	0	10	40,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Итого за завтрак:	560	30,54	39,38	46,74	662,34
	Обед					
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,08	2,37	67,3
80	Суп картофельный с крупой (хлопья овсяные "Геркулес")	250	2,2	2,97	14,11	92,25
255	Котлета рыбная, запеченная	120	15,96	5,64	11,5	160,5
ТТК № 16	Гарнир сложный (макаронные изделия отварные/ капуста тушеная)	180	5,12	5,43	26,51	175,25
372	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,54	163,1
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5
	Итого за обед:	1190	40,08	26,54	155,39	1012,5
	Всего:		70,62	65,92	202,13	1674,84

День 14

№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,8	0,2	10,6	52
42	Сыр российский	15	3,42	4,41	0	54
41	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
94	Суп молочный с крупой (гречневая)	250	7,23	6,84	29	183,5
ТТК № 3	Какао с молоком	200	4,08	3,54	16,58	114,53
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Кисломолочный продукт	200	5,80	5,00	8,00	106,00
	Итого за завтрак:	825	25,23	27,49	90,38	692,53
	Обед					
14	Салат из свежих помидоров с луком	100	1,09	6,16	3,47	73,7
57	Борщ с капустой и картофелем	250/5	1,94	4,4	12,4	110,5
779 ⁴	Плов (говядина)	300	25,93	27,12	39,92	507,56
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1,00	0,00	20,20	85,33
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,36	31,32	139,8
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5
	Итого за обед:	985	39,28	38,88	139,79	1067,39
	Всего:		64,51	66,37	230,17	1759,92

День 15

№ респ	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
	Фрукты свежие (по сезону)	100	0,8	0,2	10,6	52
41	Масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	66
42	Сыр российский	15	3,42	4,41	0	54
189	Запеканка рисовая с творогом	200	12,13	9,96	66,48	404
ТТК № 14	Кофейный напиток	200	3,17	2,68	14,96	97,13
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,3	26,1	116,5
	Итого за завтрак:	575	23,42	24,75	118,24	789,63
	Обед					
20	Салат из белокачанной капусты	100	1,41	5,07	9,02	87,4
85	Суп картофельный с клёцками	200/50	2,93	3,11	16,61	106,15
245	Рыба (филе) припущенная	120	20,27	0,77	0,36	90
321	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,52	164,7
379	Кисель из сушеных фруктов	200	0,23	0,01	35,27	142,2
	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,42	36,54	163,1
	Хлеб ржаной	70	4,76	0,84	32,48	150,5
	Сок натуральный	200	1,50	0,00	22,80	97,20
	Итого за обед:	1190	40,09	15,98	177,6	1001,25
	Всего:		63,51	40,73	295,84	1790,88